

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ

9

No. 275

2025



「第74回全国高校相撲十和田大会」

(8月15日／市相撲場)

個人戦と団体戦の両方で奮闘した県立三本木農業恵拓高校は、個人戦の決勝トーナメントに進んだ小笠原広祐選手が3位の好成績を収めました。また、団体戦でも16校の決勝トーナメントに進み、ベスト8入りを果たしました。※24ページへ小笠原選手へのインタビューを掲載しています。

特集 令和7年度 とわだ子ども議会 P2-3

広報とわだ 目次

- 4 災害から身を守るための行動を確認しましょう
- 12 とわだ市民カレッジ
- 14 お知らせ
- 24 十和田市秋まつり



令和7年度 とわだ子ども議会

7月23日、市議会議場で「とわだ子ども議会」を開催しました。

この事業は、子どもの意見に耳を傾け、まちづくりに生かす機会にするとともに、子どもたちが議会を模擬体験することで、議会や市役所の仕組みを学び、質問を通して市について考え、郷土を愛する心を育むことを目的に、平成25年度から行っています。

今回は、小学生7人と中学生9人が参加し、議長のおがさわらそうまさん、副議長の木村真理さんによる議事進行の下で、子ども議員が市政に対する質問を行いました。子ども議員から、産業の発展、子育て・教育環境、市民の安全など、幅広い分野にわたる素晴らしい質問や提案がされるたび、傍聴席からは大きな拍手が送られました。



▲堂々と質問する小笠原議員、後ろは木村副議長



▲若手農家を増やすための取り組みについて質問をする附田議員

一連の活動の様子などは市ホームページから▶



子ども議会のまとめとして、レポート作成などを行う「振り返り活動」の様子は市ブログ「駒の里から」▶



▲子ども議会終了後、櫻田百合子市長、田村和久副市長、丸井英子教育長と当選証書を手に記念撮影



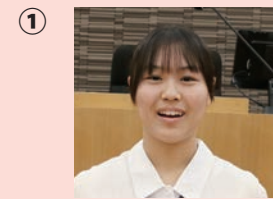
▲答弁する櫻田市長

より多くの人に 十和田市の魅力をPR!!

野菜を安く買えるまち

ベテラン農家に 授業をしてもらえないか

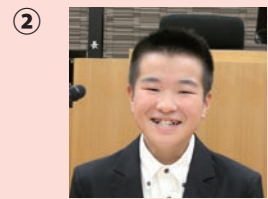
私たち子どもと 自治体を守ること



はたやま ゆい か
畑山 結香 さん (三本木中2年)

質問 市の良さをよりたくさんの人に伝えるために、市の公式TikTokを開設してはどうか。

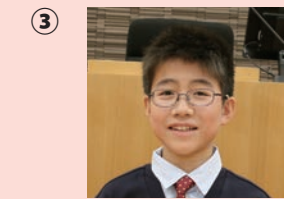
答弁 市では、高校生が市の魅力を詰め込んだショート動画を作成して情報発信を行うTowaPro事業を実施しており、本年度から試験的にTikTokのアカウントを開設し、この事業で作成した動画を掲載していく。その上で発信の効果を確認していきたい。



はま お そう すけ
浜尾 奏佑 さん (北國小6年)

質問 野菜の高値の対策と消費を増やし短命県返上につなげるために、野菜の割引券を配布してはどうか。

答弁 市では、本年度、物価高への対策として一人当たり4,000円の「笑顔あふれる応援券」を配布しており、野菜も買うことができる。健康で笑顔あふれる生活を送ることができるよう、これからもさまざまな取り組みを進めたい。



つくだ こうせい
附田 弘成 さん (藤坂小6年)

質問 若手農家を増やすために、ベテラン農家に学校で農家の良いところなどについて授業をしてもらうのはどうか。

答弁 市では、新たに農業を始める人に対して、適切なアドバイスを行える農家が指導役としてサポートする体制を整備している。この他、学校の授業として取り入れることができるか、教育委員会を通じて学校の先生と検討したい。

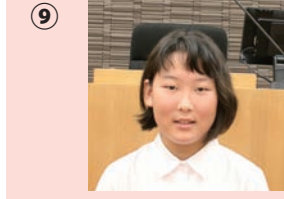


なかむら はる き
中村 陽紀 さん (甲東中3年)

質問 人口減少の対策として、子育てに関する経済的負担を減らす支援を進めてはどうか。

答弁 市では、高校生までの医療費の無償化や子育て応援ギフト事業に取り組んでいる。また、全ての子どもの保育料の無償化、屋内遊戯施設の整備に向けて検討を進めている。「このまちに住みたい」と思えるよう、さらなる子育て支援の充実を図りたい。

練習場所として 学校を利用すること

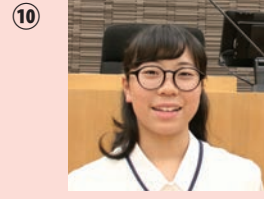


たなか る か
田中 月香 さん (西小6年)

質問 部活の練習場所を確保するために、市の施設の他に休日などで使われていない学校を利用できるようにしてはどうか。

答弁 市では、学校の体育館やグラウンドを有効活用する「学校体育施設開放事業」を実施している。これからも、皆さんがスポーツに触れる機会を増やし、毎日の生活の中でスポーツを楽しめるようにしていきたい。

空き家の土地を 市民の交流広場に！



おおた なな
太田 寧々 さん (三本木中3年)

質問 倒壊や火災、犯罪の温床となる空き家を市の予算で壊し、交流広場や避難場所として活用してはどうか。

答弁 法律では、空き家の管理や解体は所有者の責任で行わなければならないとされている。市では、撤去費用の一部の補助を実施しているが、所有者が自らの責任で適切な管理、解体・撤去をしていただけるように促していきたい。

もっと安心に！もっと安全に！ わたしたちの通学路



あずま きなこ
東 紀菜子 さん (西小6年)

質問 通学路について、危険箇所のアンケートを取り、カーブミラー設置などの安全対策を実施してはどうか。

答弁 各学校からの改善要望を取りまとめ、市と警察と共同で安全点検を実施している。カーブミラー設置などの安全対策を検討するため、危険な箇所を見つけたら、いつでも学校の先生や保護者に知らせてほしい。

自然を楽しめる 憩いの場の整備

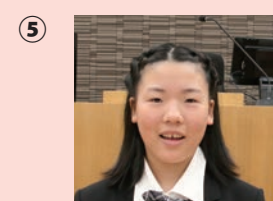


おがさわら そうま
小笠原 颯真 さん (甲東中3年)

質問 甲東中入り口から長根尻入り口の区間を自転車と歩行者専用とし、憩いの場として整備してはどうか。

答弁 この区間は近くの農地への農作業車両の通行が不可欠となっていることから、現時点での整備は難しい。提案は、安全性の向上に加え、自然が楽しめる憩いの場や交流の場としての効果が期待できるため、今後の参考としたい。

英検チャレンジプロジェクト

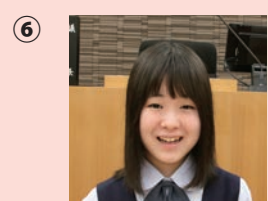


さ さ き あいしや
佐々木 愛謝 さん (北國小6年)

質問 現在中学3年生を対象に実施している英語検定料の補助を小学生にも導入してはどうか。

答弁 小学生のうちから英語検定に挑戦することは、基礎的な英語力を高めるきっかけとなる。小学生への補助の導入について、中学1、2年生への補助を含め、これからの英語教育の進展を踏まえながら慎重に検討したい。

インターネットを活用した 中央病院の予約

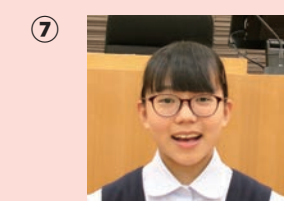


はま お み き
浜尾 美咲 さん (県立三本木高校附属中2年)

質問 待ち時間がなく受診できるようにするために、インターネットを活用して予約できるようにしてはどうか。

答弁 予約の日時は患者の個々の状態に合わせて診察、処置などの内容を考慮し決定していることから、インターネットでの予約は難しい。待ち時間の短縮について、改善につながるよう、病院内で検討したい。

買い物がごが置ける 車いす購入の援助



まいえ はな
眞家 花奈 さん (県立三本木高校附属中2年)

質問 車いすの使用者が買い物を快適に楽しめるように、買い物がごが置ける車いすを購入する援助をしてはどうか。

答弁 全ての市民が健やかに暮らせるまちの実現のために、大切な取り組みである。現在は特別な予算を設ける計画はないが、車いすの設置について、市内の店舗に子ども議会提案があったことを伝え、協力していただけないか話したい。

いつでも!!だれとでも!! 思いきり体を動かせる近くの施設



副議長
きむら まり
木村 真理 さん (十和田中3年)

質問 コミュニティセンターなどの今ある施設をうまく活用し、悪天候時に個人で利用できるようにしてはどうか。

答弁 コミュニティセンターはコミュニティ活動や生涯学習などの施設であるため、現状では運動を目的とした個人利用は難しい。今後、地域のニーズや施設のあり方について検討をする際は、今回の提案を参考にしたい。

入口広場でスケボー (スケートボード)を！



おがわ ゆうき
小川 侑揮 さん (東中3年)

質問 官庁街通りの入口広場をスケボーができるように開放してはどうか。

答弁 入口広場は多くの市民が憩う場であり、利用者の安全を守るためにスケボーは禁止している。実現のために騒音やマナー、安全確保などの課題解決に向けた話し合いができるよう、例えばスケボーの団体が設立されるようなことを期待したい。

ごみをアートに！ 大切に！



かい はると
甲斐 大翔 さん (三本木小6年)

質問 使えるごみの再利用を進めるために、ごみで作ったアートの大会を開催してはどうか。

答弁 市では、家庭で不要になったものを回収し、資源として再利用するリサイクルの取り組みを進めている。提案は、アートのまち十和田市にとって、興味深いアイデアだが、まずはごみを少なくし、市民が気持ちよく過ごせるまちにしていきたい。

みんなが協力して官庁街通りの 歩道のタイルを直そう！

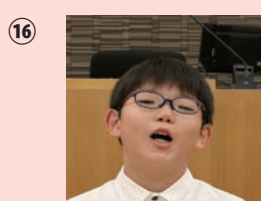


こばやし みはる
小林 美晴 さん (第一中2年)

質問 剥がれている官庁街通りのタイルを、市が市民と協力して直してはどうか。

答弁 タイルの補修は専門的な作業が必要であるため、市民に協力をお願いすることは難しいが、提案のように市民同士が協力して取り組む活動は、地域の連携や交流を深める大変意義のあることだ。市の道路については、危険箇所の早期発見と補修に努めたい。

車用と歩行者用の 信号機の説明



まつよし れんと
松芳 蓮士 さん (三本木小6年)

質問 歩車分離式信号機について、設置場所で警察官に分かりやすく説明してもらってはどうか。

答弁 歩車分離式信号機が通常の信号機の動作と異なることについて、長期間にわたる警察官による現地指導は難しい。警察と連携し、登下校時間帯の巡回や取り締まり強化について相談・検討するなど、交通事故のない安全・安心なまちづくりに取り組んでいきたい。

秋は、台風や大雨が多く、災害が起こりやすい季節です。災害から身を守るため、事前にお住まいの地域の危険な場所や避難先を確認するとともに、災害・気象情報などに注意しましょう。

防災マップで危険な場所を確認

市で配布した防災マップには、洪水、土砂災害、地震、火山の災害に関する情報や対策のほか、防災情報の収集方法、非常時持出品などについても掲載しています。
市ホームページからも見るができますので、自宅や勤務先などの避難所や避難経路を確認しておきましょう。

家族で確認～避難のタイミングと避難行動～

災害時は、電話がつながりにくくなり、家族などとの連絡が難しい状況も予想されます。災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を活用するとともに、日頃から避難のタイミングや避難行動を確認しておきましょう。

■避難のタイミング

警戒レベル	住民が取るべき行動	避難情報等
5	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難 ~~~~~		
4	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難
2	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報
1	災害への心構えを高める	早期注意報

出典：内閣府「避難情報のポイント」

市から「警戒レベル3 高齢者等避難」が発令されたら、避難に時間を要する人は避難、「警戒レベル4 避難指示」では災害リスクのある場所にいる人はその場所から全員避難してください。「警戒レベル5 緊急安全確保」が発令された場合、既に災害が発生している可能性があります。  
直ちに安全な場所で命を守る行動をとってください。

## 自主防災組織をつくりましょう・・・現在54団体が設立されています

災害が発生したとき、お互いに助け合うため、日頃から地域で防災活動に取り組む組織を「自主防災組織」といいます。日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震での県の想定では市内でも震度6強の揺れが予測される地域があることから、自分たちの命は自分たちで守るため、自主防災組織をつくり、地域の防災力を高めましょう。

### ○自主防災組織の活動

平常時	災害時
▶防災知識の普及・啓発 ▶地域の危険個所の把握 ▶防災訓練 ▶防災用資機材などの点検・整備 ▶地域内の要配慮者の情報確認 など	▶情報収集や近所同士での避難の声掛け ▶出火防止・初期消火 ▶避難誘導・避難所運営などの協力 ▶救出・救助活動 など

※市では、新たに自主防災組織を設立する際に必要となる防災用資機材の購入費の助成（1団体：上限60万円）や防災計画の作成支援などを行っています。

自主防災組織について  
詳しくはこちら▶



▲防災マップは  
こちらから



▲災害用伝言ダイヤル  
はこちらから

### ■避難行動

避難行動には「立ち退き避難（水平避難）」と「垂直避難」があります。状況に応じた避難行動を取りましょう。

#### 立ち退き避難（水平避難）

危険な場所から避難所や親戚・知人宅などの安全な場所へ避難。



#### 垂直避難

洪水や浸水などで移動が困難な場合に、自宅や近くの建物の2階以上の高い場所で安全を確保。



# 避難行動要支援者の個別避難計画を作成しましょう

☎生活福祉課 0176-51-6718

## 災害から身を守るために

近年多発する豪雨災害などでは、犠牲者の多くが避難行動要支援者となっています。自然災害に対して事前に行うべき避難準備や避難方法、避難時の支援者などを明確にした個別避難計画を作成しましょう。

## 個別避難計画とは

災害に備えて、「どこに避難するか?」「どのように避難するか?」「誰と避難するか?」など、災害時の避難方法をあらかじめ本人・家族等と確認して作成する個別の避難行動計画です。  
地域の方々や福祉専門職（ケアマネジャーや相談支援専門員など）の皆さんと連携して、計画の作成に取り組んでみましょう。

- 対象者** 市の避難行動要支援者名簿に登録している人  
※名簿に未登録の場合は、登録手続きが必要です。
- 計画の作成者** 本人またはその家族（作成が難しい場合は、福祉専門職が作成を支援します）

個別避難計画の様式は市ホームページへ掲載しているほか、生活福祉課窓口でも配布しています。

※個別避難計画は、災害時の避難支援を必ずしも保証するものではなく、法的な責任や義務を負うものではありません。

作成の流れなど詳しくは、市  
ホームページをご覧ください▶



## 医療的ケア児交流会

# とわだステップ

☎生活福祉課 0176-51-6718



医療的ケア児や重症心身障害児とその家族との交流や、医療的ケアについての市民の理解を深める場として交流会を開催します。就労継続支援事業所による出店も行います。

とき 9月27日(出) 午前10時～午後2時  
ところ 地域交流センター「とわふる」  
申し込み方法 電子申請システムからお申し込みください。

▼申し込みは  
こちらから



※とわふるには駐車場がありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。

<秋のマルシェ参加事業所>

農園カフェ日々木、吉工門、クリエイティブサポートぷちぶろう、フレンドリーホームもくもく、ベル・クオーレ、Omo..ilばれっと、就労継続支援B型事業所なないろ、プレイブ

## 医療的ケアを知っていますか?

医療的ケアとは、医師や看護師などが行う「医療行為」と同じことを家族などが行うことです。

市では、地域の皆さんが医療的ケアに関心を持つことで、医療的ケア児とその家族が安心して生活できるよう、啓発に取り組んでいます。

### 内容

- ▶医療的ケアなどのパネル展示
  - ▶ねじりんごづくり
  - ▶バルーンアート（午前11時～11時30分）
  - ▶手話でうたおう
  - ▶十和田手話サークル「おいらせ」（正午～午後0時30分）
  - ▶最新車いす「COGY」体験
  - ▶アートを楽しまう体験
  - ▶秋のマルシェ
- 詳しくは市ホームページをご覧ください▶





# PayPay利用で最大20%戻ってくるキャンペーンを実施します

申問情報政策課 ☎0176-51-6711

市では、物価高騰への支援として、キャッシュレス決済「PayPay」を使ったポイント還元キャンペーンを実施します。スマートフォン（スマホ）ひとつで支払いを完了できるため、レジでの接触を減らし、お釣りのやりとりも不要です。この機会に、「おトク」に買い物をしながらキャッシュレス決済の便利さを体験してみませんか。



**実施期間**  
**10月1日(水)～31日(金)**

対象店舗やキャンペーンについて、詳しくはこちらから▶



アプリの設定・使い方について、詳しくはこちらから▶



- 対象者** 実施期間中に、対象店舗で PayPay アプリを利用して支払いをした人
- 対象店舗** 市内の PayPay 加盟店
- 対象となる支払い方法** PayPay クレジット、PayPay 残高、PayPay ポイント、PayPay デビット
- ポイント付与上限** 1,000 ポイント / 回、3,000 ポイント / 期間 ※条件あり
- ※キャンペーン期間中は、加盟店の店頭に掲示しているほか、アプリで加盟店の確認ができます。一部店舗は対象外。予定額に達した場合、期間中でもキャンペーンを終了する場合があります。

## スマホ教室（要予約）

- とき** ① 9月30日(火) ② 10月7日(火) 午後1時～3時
- ところ** 市民交流プラザ「トワレ」
- 内容** スマホ（カメラ、マップ、LINE）の基本的な使い方、PayPay の仕組みと使い方
- 対象** スマホに不慣れな高齢者、キャッシュレス決済を利用したことがない人
- 定員** ①②いずれも 20 人（先着）
- 申し込み方法** 電話で情報政策課まで申し込みください。
- 申込期限** ① 9月26日(金) ② 10月3日(金)

## PayPay 使い方相談会（予約不要）

- とき** 10月1日(水)～3日(金) 午前9時～午後4時
- ところ** 市役所本館1階ロビー
- ※都合のよい時間に会場へお越しください。



# 不要となった秋・冬物の子ども服の提供にご協力をお願いします

問まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

**回収期間** 9月1日(月)～10月3日(金)

**回収場所** 市役所本館西側入り口、市民交流プラザ「トワレ」内に設置してある専用回収ボックス

**回収できるもの**

- ▶ 新生児～160cmまでの秋・冬物の子ども服（洗濯済みのもの）
- ▶ 子ども用の帽子、バッグ、リュック（いずれもきれいで使用回数の少ないもの）
- ▶ 未使用の肌着、靴下

## 回収できないもの

- ▶ 靴、サンダルなどの履物

- 子ども服専用の回収ボックス（黄色）へ透明な袋に入れた状態で入れてください。
- 通常の衣類回収ボックスと間違えないようご注意ください。
- 提供していただいた服などはお返しできません。衣類のポケットや持参した袋に忘れ物がないか確認をしてから提供をお願いします。



## おさがり交換会～どうぞの服～

**とき** 10月19日(日) 午前9時40分～11時10分

**ところ** 市民文化センター 生涯学習ホール

入場時間	整理券の配布※	持ち帰り可能な服などの点数
① 9：40～10：00	あり（25枚）	制限あり
② 10：10～10：30	あり（25枚）	制限あり
③ 10：40～11：10	なし	制限なし

※整理券は、ホール入り口付近で午前9時30分から配布します（先着順）。整理券1枚につき大人2人まで入場できます。

- 当日は服などの回収は行いません。
- 近隣の店舗などへの駐車はせず、市民文化センターの有料駐車場をご利用ください。



▲詳しくは、市ホームページをご確認ください



Part19

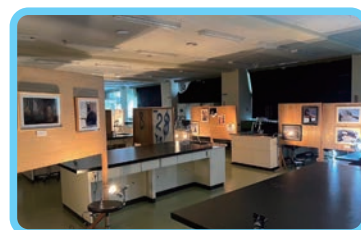
「北里大学獣医学部紅葉祭実行委員会」です！

問北里大学獣医学部十和田キャンパス ☎0176-23-4371（代表）

紅葉祭は、北里大学十和田キャンパス全体を会場とした学園祭です。動物や獣医学、生命科学に関する展示・体験企画も充実しており、北里大学獣医学部ならではの雰囲気存分に味わっていただけるイベントです。

私たち実行委員会では、ステージイベント全体のスケジュール管理や、飲食模擬店の出店・衛生管理などを行っています。学生はもちろん、地域の皆さんやオープンキャンパスで来学される高校生の皆さんにも楽しんでいただけるように、40回目の節目にふさわしい新たな紅葉祭を目指して準備に取り組んでいます。

ご家族やご友人をお誘いあわせの上、ぜひ紅葉祭にお越しください。皆さんのご来場を、心よりお待ちしております。



▲写真部の展示



▲北里三源色のステージ



▲羊レースを見守る来場者

# 市LINE公式アカウント活用術！～ウェブ申請・予約編～

問情報政策課 ☎0176-51-6711

市 LINE 公式アカウントの「ウェブ申請・予約」メニューを使えば、各申請・予約システムに簡単にアクセスすることができます。ぜひご活用ください。

## ①「くらし」タブの「ウェブ申請・予約」をタップ



## ②メニューの中から利用したいものを選んでタップし、各システムで申請・予約



左右にスクロールして選択

## 利用できる手続き

### ▶電子申請・届け出

イベントへの参加申し込みや、各種手続き（子育て関係など）がオンライン上でできます。

### ▶デジタル化導入支援補助金の事前相談予約

事前相談日の予約ができます。

### ▶集団検診の予約

特定健康診査やがん検診などの予約ができます。

### ▶公共施設の予約

市内公共施設の利用予約や空き状況の確認ができます。



**市LINE公式アカウント**  
QRコードから友だち追加してね！





第 21 回十和田市すこやか長寿を祝う会

問高齢介護課☎0176-51-6720

とき 9月25日(木) 午後1時30分～4時

ところ 市民文化センター

内容

①式典

②アトラクション（出演者：星流会^{せいりゅう}）

③講演会

人生100年時代をどう生きるか

～地域のつながり、支え合い、今の私にできること～

講師 日蓮宗法永寺住職 小山田 和正さん^{おやまだ わしょう}

※申し込み不要、どなたでも参加できます。



小山田 和正さん

会場へは送迎バスをご利用ください  
送迎バス運行時刻表

各乗車場所は、市内を運行するバス運行会社が設置している停留所など（廃止したものも含む）を利用しています。乗り降りの際は、足元に十分ご注意ください。

	乗車場所	出発時刻		乗車場所	出発時刻		乗車場所	出発時刻
1号車	十和田湖診療所	11：40	2号車①※	旧高清水小学校	11：57	4号車	一本松停留所	12：00
	休屋（十和田湖）バスターミナル	11：42		高清水停留所	11：58		荊窪入口停留所	12：05
	下宇樽部停留所	11：47		高清水本村停留所	12：00		伝法寺停留所	12：10
	焼山停留所	12：21		沢田停留所	12：45		大窪停留所	12：15
	奥入瀬溪流温泉停留所	12：23	2号車②	二ツ家停留所	12：50		藤島停留所	12：20
	桂月橋停留所	12：24		田屋停留所	12：53		旧六日町停留所	12：35
	片貝沢停留所	12：28		下洗停留所	12：55		喜多美町集会所	12：36
	百目木停留所	12：34		新屋敷停留所	12：58		相坂コミュニティ会館前	12：45
	両泉寺停留所	12：36		三日市停留所	13：00		相坂上講会堂	12：50
	法量停留所	12：38		三日市川原停留所	13：02	5号車	旧向切田停留所	12：00
	新川原停留所	12：42		赤沼停留所	13：05		旧下切田停留所	12：03
	西コミュニティセンター前停留所	12：44	3号車	大沢田本村停留所	12：25		切田農協前	12：05
	奥入瀬ろまんパーク停留所	12：45		芋久保停留所	12：28		上館生活改善センター	12：10
	上沢田口停留所	12：47		東池ノ平停留所	12：30		杉ノ木停留所	12：15
	太田入口停留所	12：50		旧五十貫田停留所	12：36		明戸停留所	12：17
	中楢停留所	12：55		旧小田入口停留所	12：41		平山停留所	12：20
	佐井幅停留所	12：58		深持ふれあいセンター前	12：47		笈畑停留所	12：25
	八郷簡易郵便局前	13：05		深持郵便局前	12：50		赤伏停留所	12：30
				板ノ沢転作営農改善センター	12：52		館停留所	12：35
2号車①※	洞内本村停留所	11：25		旧豊栄停留所	12：57		松屋敷入口停留所	12：40
	立崎停留所	11：32		晴山神社前	13：05		種原公民館前	12：45
	八斗沢集会所	11：37		旧七郷停留所	13：07		米田停留所	12：50
	大下内わ会館	11：48						
	なおや酒店	11：51						

※2号車①で来た人は、帰りのバスは3号車となります。

認知症になっても自分らしく暮らせるように ～認知症月間～

問高齢介護課☎0176-51-6720

平成6年に、国際アルツハイマー病協会とWHO（世界保健機関）が共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定したことを受け、日本でも「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において認知症への関心と理解を深めるために、毎年9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定めています。

認知症とは

認知症は病気の一つで、認知機能が低下し日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。厚生労働省では、令和4年に高齢者の3.6人に1人が認知症またはその予備群と予測しており、誰でもなりうる病気として身近に感じられるようになりました。

「認知症になったから何もできなくなる」のではありません。その人が個人としてできることや、それぞれにやりたいことができ、住み慣れた地域で共に暮らし続けることができる社会を一緒に目指していきましょう。



市の取り組み

ガイドブックの作成・配布

認知症と診断された人が、これからも住み慣れた自宅で過ごすことができるように、ガイドブックを作成し、高齢介護課窓口、地域包括支援センター、在宅介護支援センターなどで配布しています。

本人用もの忘れガイド

ともにわらってだいじょうぶ

内容 相談窓口や医療機関、当事者の声など

データ版をこちらから閲覧できます▶



十和田市認知症ケアパス

内容 相談窓口、認知症の進行状況に合った支援方法など

データ版をこちらから閲覧できます▶



身元情報の事前登録 十和田市徘徊高齢者等支援事業

認知症などにより自宅に戻れなくなる心配のある高齢者などの情報を事前に登録し、市と十和田警察署が情報共有することで保護されたときに早急に身元確認ができるようにします。また、行方不明になった際は、家族などの同意を得て、市LINE公式アカウントを利用して捜索協力依頼を配信します。

対象者 認知症などにより行方不明になる心配のある65歳以上の人、若年性認知症の人など

登録者には登録番号を記載した「みまもりキーホルダー」「みまもりシール」「反射材」を差し上げます



▲キーホルダーの見本

市LINE公式アカウントを登録している皆さんへ

行方不明者の早期発見のため、「行方不明者」の受信設定をお願いします。※市LINE公式アカウント内の「くらし」タブの「受信設定」から設定を変更できます。

GPS端末利用の初期費用を助成 十和田市認知症高齢者等位置情報サービス利用助成事業

認知症などにより自宅に戻れなくなる心配のある人を介護している家族などを対象に、GPS端末を利用した位置情報通知サービスの初期費用を助成します。

対象者 GPS端末を利用する人のうち、①～③の全てに当てはまる人 助成金額 11,000円（最大）

①十和田市民で入院や施設入所をしていない人

②介護保険料の滞納がない人

③十和田市徘徊高齢者等支援事業に登録している人





不良品、違う商品が届いたなどの相談が寄せられています

## 通販トラブルに注意を！

問市消費生活センター ☎0176-51-6757

「インターネットを利用中に流れた広告を見て注文した商品が届いたが、不良品、違う商品、数量が違うなどのことがあり、送り状に記載されていた返品センターに電話しても話中でつながらず、返品、返金に対応してもらえない」といったトラブルが全国的に発生しています。

### 注文する前に、次のことに注意しましょう

- 1 高性能をうたっている広告をうのみにしない。
- 2 有名企業や有名大学との共同開発などとうたっていたら、本当に信頼できる情報かどうか、その企業や大学の公式ホームページを確認する。
- 3 「2台買えばお得」や「今がお得」など「お得」という言葉に惑わされない。
- 4 注文する品物についてインターネットで検索してみる（注意喚起などが出されていることがあります）。

## 「闇バイト」は絶対にやめましょう

問十和田警察署 ☎0176-23-3195  
警察安全相談 ☎#9110

「闇バイト」とは、報酬と引き換えに犯罪に加担することを指します。SNS（InstagramやX）やインターネット掲示板などで「短時間で高収入」「簡単に稼げる」といった甘い言葉で誘い込まれ、アルバイト感覚で応募し、強盗などの実行犯として検挙される事例が発生しています。

### 闇バイトに手を出さないために

裏バイト、高額、即日現金、書類を受け取るだけなどの言葉に十分注意してください。安易に高額収入を得られるアルバイトは存在しません。

### 一度でも関わってしまうと

応募時に送った顔写真や住所が犯罪組織に把握されるため、逃れることは困難です。犯行に加担させられた後、組織からは「使い捨て（捨て駒）」として扱われ、切り捨てられます。

### もし申し込んでしまったら

一人で抱え込まず、速やかに最寄りの警察署へ相談してください。

## あなたの街の法律相談

～第80回～



市民の皆さんの身近な事柄を取り上げ、法律の面から弁護士が解説します。今回は「相続手続き いつまでに何を？」についてです。

問まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

Q 家族が亡くなったとき、まず何をすればよいでしょうか。

A 最初に必要なのは死亡届の提出です。故人の本籍地が死亡地、または死亡届を提出する人の住所地の市区町村役場に提出してください。死亡届の提出期限は、死亡を知った日から7日以内です。

Q 故人の預金口座から預金を引き出せなくなりました。

Q 遺産の中に不動産があります。

A 現在、相続による不動産の名義変更（相続登記）は義務化されており、相続を知った日から3年以内に行う必要があります。一般の人が登記手続を行うのは難しいので、司法書士に相談・依頼してください。

Q 相続税を納める必要がありますか。

Q 故人に借金があることが分かりました。

A 場合によっては相続放棄を検討することになるかもしれません。相続を知った日から3カ月以内に家庭裁判所で手続を行う必要があります。判断に迷ったら、弁護士や司法書士に相談してください。

（文責 弁護士 十枝内 亘）弁護士法人十枝内総合法律事務所 ☎0176-21-4005



十和田市

エスディー・ジーズ

## SDGsパートナーの活動を紹介します

問政策財政課 ☎0176-51-6712

### 十和田市SDGs

### パートナーとは

市では、SDGsの促進を図るため、目標の達成に向けて取り組む市内の事業所や地域活動団体を「SDGsパートナー」として登録しています（8月1日時点で12団体が登録）。

SDGsパートナーである「田中建設株式会社（田中大文代表取締役社長）」は、3つのゴール（目標）に向けて取り組んでいます。今号では、取り組みのひとつである「目標12 つくる責任つかう責任」を紹介します。

### 工事現場で発生した廃棄物を適切に分別

廃棄物は、工事で使用する資機材の梱包材、薬剤などの袋や缶、作業で発生した木くずや鉄くず、樹脂や繊維くずなど多種多様です。しかも、それらを処分できる専門業者が決まっています。

田中建設株式会社では、工事現場で発生した廃棄物を正しく分別することで、専門処分業者へ確実に引き渡しできるように管理しています。

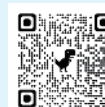
### 分別時に工夫していること

工事に関わる人全員に分かりやすく、分別を間違えないようにするために、大きな文字でプレートを設置し、廃棄物の種類が見えるようにしています。

### 環境に配慮した活動を社内全体で取り組むために

20年以上前から国際規格に沿った「環境マネジメントシステム」を構築し、認定機関「ABSQE」からISO14001の認定を受けており、本年度も継続認定をいただきました。今後も環境に配慮したサステナブルな取り組みを進めてまいります。

SDGsパートナー登録制度について詳しくは、市ホームページをご覧ください▶



廃棄物の分別を分かりやすくするため、プレートを設置▶



▲社内に掲示しているSDGsパートナーの登録証



移住を検討している家族や知り合いにお知らせください

上十三・十和田湖広域定住自立圏 担当者&先輩移住者が大集合！

## 青森・秋田移住交流会 IN 赤坂

問政策財政課 ☎0176-51-6712

上十三・十和田湖広域定住自立圏※への移住を検討している人や青森県・秋田県に興味がある人に、相談や交流を通して地域の魅力を知っていただく「移住相談会」を開催します。

10市町村の特産品を使用した食事や地域のお酒を楽しみながら、先輩移住者の体験談を聞くことができます。また、10市町村職員への相談や、参加者同士で気軽に交流できるフリータイムもあります。

※上十三・十和田湖広域定住自立圏：十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町

とき 9月27日(土) 午後1時～3時

ところ トレジオンポート赤坂

（東京都港区赤坂3-12-18 赤坂館2F）

参加費 無料

定員 50人（先着順）

申し込み方法 応募フォームよりお申し込みにください。



▲応募フォームはこちら





青少年育成十和田市民大会共催

とわだ市民カレッジ第6講座

申込スポーツ・生涯学習課☎0176-58-0186
 FAX0176-24-3954

妖怪ワールドへようこそ！

荒俣宏と巡る不思議な世界

講師
 あらまた ひろし  
 荒俣 宏さん（作家・翻訳家）

昭和22年（1947年）東京都生まれ。慶應義塾大学法学部卒業。

10年間のサラリーマン生活を経て独立、百科事典の編集助手を務めながら執筆した小説『帝都物語』がベストセラーとなり、日本SF大賞を受賞。その後も、神秘学、博物学など、幅広い分野で執筆活動が続ける。主な著書に、『すぐ役に立つものはすぐ役に立たなくなる』、『世界大博物図鑑』。

京都国際マンガミュージアム館長、世界遺産熊野本宮館名誉館長。

とき
 9月27日(土)
 午後1時30分
 開場

午後2時～ 「放課後や休日のしあわせ川柳」コンクール表彰式

午後2時30分～4時 講演会

ところ 市民文化センター 大ホール

申し込み方法
 電話、FAXまたは電子申請システムで氏名と電話番号をお知らせください。

申込期限
 9月26日(金)（残席がある場合は当日入場可）

※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、9月12日(金)までに申し込みください。



▲申し込みはこちらから

上十三・十和田湖広域定住自立圏 男女共同参画事業共催

とわだ市民カレッジ第7講座

申込総務課☎0176-51-6702
 FAX0176-22-5100

女性  
 JAL パイロットが語る！  
 ～JAL女性副操縦士が伝える多様性と空の裏側～

日本航空の女性副操縦士が講師を務め、パイロットのお仕事を紹介しながら、職場での経験談や多様性の大切さをお話します。男性客室乗務員によるミニ講座も実施します。

講師
 井上 まりなさん  
 （日本航空ボーイング737型機副操縦士）

とき
 10月4日(土)
 午後1時～2時30分  
 （開場 午後0時30分）

ところ 市民文化センター 生涯学習ホール

申し込み方法
 電話、FAXまたは電子申請システムで氏名と電話番号をお知らせください。

申込期限
 10月3日(金)（残席がある場合は当日入場可）

※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、9月16日(火)までに申し込みください。



井上まりな副操縦士



男性客室乗務員によるミニ講座



申し込みはこちらから▶

第33回青森県民駅伝競走大会

～十和田市選手団への応援をお願いします！～
 関スポーツ・生涯学習課☎0176-58-0187

青森市で開催される青森県民駅伝競走大会に十和田市選手団が出場します。選手は、選考会を経て選ばれた代表メンバーです。大会は、青森県観光物産館アスパムからカクヒログループアスレチックスタジアムまで9区間26.1kmのコースを県内市町村が競います。十和田市選手団に熱い声援をよろしくお願いします。

とき
 9月7日(日)
 正午スタート  
 中継
 青森放送（テレビ、ラジオ）



◀大会に向けて練習を重ねる選手たち

十和田市選手団（監督 今泉 慎吾）

区分	氏名	所属	区分	氏名	所属
男子 高校生 以上	金子 龍一	東邦薬品(株)	男子中学生	高橋 悠希	第一中学校 2年
	下久保 勝喜	陸上自衛隊	男子 小学生	斗澤 悠我	東小学校 6年
	上川原 拓哉	弘前市役所		新山 遥輝	南小学校 5年
	河合 陽向	八戸学院光星高校 3年	女子 中学生 以上	日向 結菜	札幌国際大学 2年
	澤巳 春葵	三本木高校 1年		戸舘 未彩	第一中学校 2年
	高谷 玲桜	青森山田高校 1年		下久保 来心	三本木中学校 1年
男子 中学生	里村 樹季	三本木中学校 3年		妻神 姫苺	大深内中学校 1年
	笠石 晁我	第一中学校 2年	女子 小学生	芋田 虹香	大深内小学校 6年
	原 瑠臥	第一中学校 2年		田中 雅姫	北園小学校 6年

今泉監督のコメント
 昨年の大会終了後から年間を通して練習に励み、チーム強化を図ってきました。練習を重ねるごとに選手同士の絆も深まり、いいチームづくりができました。今年は総合5位以内を目指し頑張ります。

北里大学公開講座

受講料無料、申し込み不要です

関北里大学公開講座実行委員会（北里大学獣医学部内）☎0176-23-4371

いのちと環境を科学する2025（全8回）

これまでの講座については市ホームページをご覧ください▶



とき
 午後6時30分～8時
 ところ
 北里大学獣医学部111教室

第6回	9月4日(木)	動物行動学 准教授 まつうら あきひろ 松浦 晶央 さん	<b>医療・福祉・教育のためのウマの活用</b>  イヌやネコを愛でたり撫でたりして癒された経験のある人は多いのではないのでしょうか？十和田は古くからウマのまちとして栄え、十和田市民のウマに対する意識はとても高いですが、人の健康に貢献するウマの活躍についてはあまり知られていません。本講座では、人の生活の質（Quality of life: QOL）向上を目指したウマの活用をご紹介します。
第7回	9月11日(木)	獣医放射線学 准教授 かきざき たけひこ 柿崎 竹彦 さん	<b>見えないが面白い～放射線の世界</b>  放射線の世界はとても楽しい。見えない世界の妄想にハマった講師が、放射線の基本から日常生活での応用、特に人だけでなく動物の医療や科学研究における重要性について解説します。放射線の見えない力がどのように私たちの生活を支えているかを探ります。
第8回	9月18日(木)	細胞工学 助教 かきうち かずえ 垣内 一恵 さん	<b>精子のヒミツに迫る！～最新の研究と身近な話題～</b>  男性の精子濃度はこの45年間で約半減し、環境ホルモンの影響や生活習慣の変化が要因ではないかと考えられています。また父親の加齢による子の神経発達障害リスクも指摘されており、精子の凍結保存や生殖補助医療技術の安全性も議論されています。精子をめぐる多様な問題について、今こそ一緒に考えてみましょう。



## お知らせ

### ❖十和田市役所の住所

〒034-8615  
十和田市西十二番町6番1号

### ❖十和田市役所の電話番号

(代表) 0176-23-5111

※土・日曜日、休日は閉庁

### ❖市ホームページ

<https://www.city.towada.lg.jp/>

QRコードはこちら▶

QRコードは関デンソーウェブの登録商標です。



### ❖お知らせの表記

申…申込先

問…問い合わせ先

「申し込み方法(★)」…申請書や申込書などは、担当課に備え付けまたは市ホームページからダウンロードできます。

※費用の記載がないものは無料です。

**乱丁・落丁がある場合はお取り換えします**ので、ご連絡ください。

## 暮らし

### 平日に時間が取れない女性へ

#### マンモサンデー(乳がん検診)

とき 10月18日(土) 午前9時～正午(本年は土曜日に実施)

ところ 中央病院健診センター

内容 マンモグラフィー

定員 45人(先着順)

費用 4,500円

申込期限 9月30日(火)(受付時間 平日午前10時～午後3時)

※既に市へ乳がん検診の申し込みをした人は受診できません。

※国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人など、無料で受けられる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 問中央病院健診センター

☎ 0176-23-5763



アプリ「カタログポケット」で

「広報とわだ」を読もう

Available in 10 Languages!



### クマの出没にご注意ください

問 農林畜産課 ☎ 0176-51-6745

県内でのクマの目撃情報が増加しているため、県では、11月30日(日)まで県全域に「ツキノワグマ出沒警報」を発表しています。

本年は、クマの餌となるブナの実の凶作が予想されており、食べ物を求めて人里や市街地に出没するクマの増加が懸念されます。

被害を未然に防ぐため、次のことに留意しましょう。

1. あらかじめクマ出沒情報や標識に注意し、危ない場所には近づかない。
2. 必ず2人以上で音を出しながら行動し、単独で山には入らない。
3. 食べ残しや食べ物の容器などを野外に放置しない。
4. 野菜や果実などを収穫した後に残った茎葉などは、適切に処理する。
5. クマに出会ってしまった場合、攻撃したり、背中を見せて走らず、静かに後退しながら距離を取る。
6. クマに攻撃されたときは、両腕で顔と頭を覆い、うつ伏せになり、大けがを避ける。

### 【切田・四和西地区】森林経営に関する意向調査を実施します

市では、森林所有者を対象に、適正な森林管理につなげていくため、森林管理の状況などについての調査を実施します。

**本年度調査地区** 切田・四和西地区  
※その他の地区は、令和8年度以降に順次実施する予定です。

**調査期間** 9月下旬～10月下旬

**調査方法** 対象となる森林所有者へ、森林の管理状況や今後の経営管理などに関する調査票を送付しますので、必要事項を記入し、返信用封筒にて投函ください。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 農林畜産課 ☎ 0176-51-6745

### 暮らしとこころの無料法律相談会

とき 9月8日(月)～12日(金)

ところ 最寄りの地域の法律事務所

**相談内容** 多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど生活や心の悩みに関する法律相談

**予約受付期間** 9月1日(月)～5日(金) 午前9時～午後5時

※予約時に「暮らしとこころの相談希望」と伝えてください。  
※予約受け付け後、地域の担当弁護士から日程調整の連絡があります。

申 問青森県弁護士会事務局

☎ 017-777-7285

### 定例労働相談会

労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

**とき・ところ** ▶9月21日(日) 午前10時～正午、10月7日(火) 午後1時30分～3時30分

青森県労働委員会(青森市新町2丁目2-11 東奥日報新町ビル4階)

▶10月5日(日) 午前10時～正午 弘前市総合学習センター(弘前市大字末広4-10-1)

問 青森県労働委員会事務局

☎ 017-734-9832 FAX 017-734-8311

### 「解決の糸口を見つけにいこう!」無料相談会

専門のスタッフや弁護士が「お金や暮らし」に関する悩みなどについて聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

**とき** 9月27日(土) 午前10時～午後4時(要予約)

**ところ** 信用生協八戸事務所(八戸市一番町1-2-14 NIビル3階)

**相談内容** 多重債務、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事

申 問信用生協八戸事務所

☎ 0120-102-084

### 樹木は適正に管理しましょう

樹木を放置すると、毛虫などの害虫が発生するほか、隣の土地に越境してご近所トラブルの原因になることもあります。

所有している土地に樹木が生育している場合は、所有者の責任において対応することになります。定期的に状態の確認を行い、剪定や防虫措置を施すなど、適正に管理するようにお願いします。

ご自身での対応が難しい場合は専門業者などにご相談ください。  
問 まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6726

### コンビニ交付サービスの一時休止

休止中はコンビニなどでの各種証明書の取得ができません。

**休止期間** 9月18日(木) 午後5時以降、10月2日(木) 午後5時以降、10月17日(金) 午後6時～20日(月) 正午 ※状況により変更となる場合があります。

**休止理由** システムメンテナンスのため

問 市民課 ☎ 0176-51-6755

税務課 ☎ 0176-51-6765

### 十和田湖郵便局での証明書発行の休止

**休止期間** 10月17日(金) 午後3時～20日(月) 正午

**休止理由** システムメンテナンスのため

問 市民課 ☎ 0176-51-6755

税務課 ☎ 0176-51-6765

### あなたの国民年金を増やしませんか

#### ■任意加入制度

老齢基礎年金を満額受け取るには、20歳～60歳の40年間国民年金保険料を納付する必要があります。納付月が40年(480月)に満たない場合や納付の免除・猶予期間がある人は、60歳から65歳まで任意加入をして納めることで、年金額を増やすことができます。本年は、昭和40年生まれの方が新たな対象となります。厚生年金加入中の人や老齢基礎年金を受給している人は、任意加入ができませんなど、加入要件がありますので、詳しくはお問い合わせください(令和7年度保険料 月額17,510円)。

#### ■付加年金制度

国民年金保険料を納めている人は、毎月の保険料に付加保険料(月額400円)を上乗せして納付することで、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算されます。付加保険料の申請はマイナポータルからできます。ただし、国民年金基金加入中の人は納付対象外です。  
申 問国保年金課 ☎ 0176-51-6753  
八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

付加保険料の申請はマイナポータルからできます▶



### まちなか交通広場待合室の定期清掃を実施します

次の時間帯は待合室を利用できません。

とき 9月9日(火)

午前8時30分～正午

問 都市整備建築課 ☎ 0176-51-6735

### 年金生活者支援給付金の新たな対象者は請求書の提出が必要です

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されるものです。新たに年金生活者支援給付金の対象になる人には、日本年金機構から請求書(はがき型)が届きますので、請求書を提出してください。

**対象** ①老齢基礎年金を受給し、次の要件を全て満たす人

▶65歳以上 ▶世帯員全員が市民税非課税

▶年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、次の要件を満たす人

▶前年の所得が約479万円以下(対象者に扶養親族がいない場合)

**請求方法** 9月上旬から、順次日本年金機構より通知が届きますので、同封のはがきに必要事項を記入の上、返送してください(令和8年1月5日までに手続きが完了すると、令和7年10月分からさかのぼって受給できます)。

※これから年金を受給し始める人は、年金の請求手続きと併せて国保年金課または八戸年金事務所での手続きをしてください。

申 問国保年金課 ☎ 0176-51-6753

八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

問 給付金専用ダイヤル(ナビダイヤル)

☎ 0570-05-4092、050 から始まる電話

でかける場合は ☎ 03-5539-2216

詳しくはこちらから▶



【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎ 0176-51-6702

### 「YAHOO!防災速報」を活用して緊急情報(避難情報など)を配信しています

登録すると、災害時の本市の状況などが自動配信されます



今すぐアプリをダウンロード!

iPhone版

App Store からダウンロード



Android版

Google Play で手に入れよう



災害の情報をいち早くお知らせ <http://emg.yahoo.co.jp>

### 移住ポータルサイト「日々コレ十和田ナリ」

- ・十和田市の魅力や暮らしの情報を発信
- ・移住者インタビュー記事を随時更新
- ・移住支援情報を掲載
- ・十和田市の風景が楽しめる画像を毎月更新

This Cherished Life.

あなたらしい暮らしが  
ここ「とわだ」にあります。





9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です  
あなた自身を大切にしましょう



☎健康増進課 ☎ 0176-51-6791 メール kenko@city.towada.lg.jp

保健師によるこころやからだの健康相談

「健診の結果が心配だ」「からだの調子が悪いけれど病院に行こうか迷っている」「最近眠れない」などの悩みはありませんか。市では、保健師による健康相談を電話や面談などで実施しています。  
開庁時間 午前8時30分～午後5時15分  
(土・日曜日、休日を除く)  
ところ 保健センター

第3回こころと暮らしの相談会

経済的な悩みやこころの悩みについて、問題解決に向け、生活困窮者自立相談支援員などと保健師が対応します。些細なことでもお話しください。  
※事前予約がおすすめです。  
とき 9月12日(金) 午後3時～7時  
ところ 市民図書館  
対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人

「セルフケア」でこころもメンテナンスしましょう

からだの健康と同じくらい、こころの健康にも配慮が必要です。

3つのR こころのセルフケアの基本

レスト Rest 休憩・休養・睡眠  
オン・オフを切り替え、休憩時間や休日はゆっくり休みましょう。睡眠も大切です。

レクリエーション Recreation 余暇活動・無理のない運動  
好きなことや趣味、ウォーキングなどでリフレッシュ。

Relax リラックス  
深呼吸、音楽鑑賞、家族や友人との団らんなどリラックス時間を設けて、緊張をほぐしましょう。

LINE 相談 2025

身近な人には相談しづらいことはありませんか。専門の相談員が LINE で親身に対応します。  
開設期間 令和8年2月28日(土)まで  
対象 県内の中高生、学生などおおむね40歳未満の若者  
☎県障がい福祉課 ☎ 017-734-9307



県ホームページ▲

市では「第2次十和田市自殺対策計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない十和田市」を目指しています。



詳しくはこちらから▲

令和7年度国勢調査を実施します

国勢調査は、統計法に基づき、国籍や年齢に関係なく日本に住んでいる全ての人・世帯に回答の義務がある大切な調査です。必ずご回答ください。

●調査の流れ

9月下旬頃から

調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。

9月20日(土)から  
10月8日(水)

インターネットでの  
回答期間

10月1日(水)から  
10月8日(水)

紙の調査票での  
回答期間



国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください

国勢調査を装った不審な訪問者や、電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。

国勢調査員は「国勢調査員証」や、紺色の手提げ袋を持ち歩いています。



9月21日～30日は  
秋の全国交通安全運動期間

交通ルールを遵守し、みんなで交通事故を防ぎましょう。

最終日の9月30日(火)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

■歩行者の皆さん

1. 道路を渡る時は横断歩道を利用し、しっかりと左右を確かめてから渡りましょう。
2. 歩きスマホはしない、信号機に従うなど、基本的な交通ルールを守りましょう。
3. 夜間は反射材やLEDライト、明るい目立つ色の衣服などを着用しましょう。

■ドライバーの皆さん

1. ながらスマホや、飲酒運転は絶対にやめましょう。
2. 夕暮れ時は早めにライトを点灯しましょう。
3. 夜間はハイビーム(上向きライト)を積極的に活用しましょう。

■自転車利用者の皆さん

1. 車道の左側を通行しましょう。
2. 必ずヘルメットを着用しましょう。

☎まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6777

水道料金・下水道使用料のお支払い方法をご紹介します

①便利で確実な口座振替がお勧めです

手続き場所 管理課、市内の金融機関

持ち物 届出印、通帳

②スマートフォンの決済アプリでもお支払いできます

納付書のバーコードを決済アプリで読み込んでお支払いできます。

☎管理課 ☎ 0176-25-4511



詳しくはこちらから▶

9月～10月は「行政相談月間」

道路、年金、医療保険、福祉、登記、労働基準、雇用保険、行政窓口サービスなどについて、苦情や意見、要望などがあるときは、行政相談委員にお気軽にご相談ください。

市では毎月「行政相談」を開設しているほか、10月20日(月)には「特設行政・人権相談」を開設します。

☎まちづくり支援課

☎ 0176-51-6777

総務省行政相談センターきくみみ青森 ☎ 0570-090110

今月の手話

「ボランティア」

両手の人さし指と中指を下に向け、人が歩いているように指を交互に動かしながら、両手を前へ進める。



県では、あおり国スポ・障スポにおいて、手話や筆談で聴覚障がい者を支援する「情報支援ボランティア」を募集しています。

詳しくは  
こちらから▶



アップリート君

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎ 0176-51-6702

十和田市公式ホームページに  
バナー広告を掲載しませんか



ひと月あたり掲載料  
3,000円  
縦 60ピクセル×  
横 120ピクセル



詳しくは市ホームページをご覧ください。



有料広告募集中

【2色印刷】

1号広告 30,000円 (縦5.0cm×横18.3cm)  
2号広告 18,000円 (縦5.0cm×横9.0cm)





## 令和8年度 コミュニティ助成事業の活用団体募集

☎ 0176-51-6725



令和8年度の助成事業の申請を受け付けしますの、活用を希望する団体は、ご相談ください。  
**申請期限** 9月26日(金) (地域国際化推進助成事業は10月10日(金)まで)  
 ※ご相談の場合は事前の連絡をお願いします。なお、事業内容が変更になる場合があります。

事業名／補助額	内容
一般コミュニティ助成事業 100万～250万円	町内会が、コミュニティ活動に直接必要な備品などの整備を行う場合
コミュニティセンター助成事業 対象事業費の5分の3以内 (上限2,000万円)	町内会が、集会施設を建設整備する場合
青少年健全育成助成事業 30万～100万円	町内会が、青少年の健全育成のため、主として親子で参加する事業を実施する場合
地域国際化推進助成事業 200万円まで	多文化共生、国際理解推進など、地域レベルでの国際化の推進に資する活動を行う場合

## 令和7年度 あおもりの農山漁村フォトコンテスト作品募集

本県の農林水産産物を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などを写真で募集します。

**申し込み方法** ホームページからダウンロードした応募票に必要事項を記入の上、作品に添付し郵送またはメールでご応募ください。

**申込期限** 10月31日(金)

☎ 017-723-2404  
 メール kikaku-photo@aodoren.or.jp

ホームページは  
 こちらから▶



## 現代美術館イベント情報

☎ 0176-20-1127  
 メール inquiries@towadaartcenter.com

## げんびオープンステージ 2025 出演者募集

現代美術館カフェでパフォーマンスをしていただける出演者を募集します。  
**開催日** 11月15日(土)、12月20日(土)、令和8年1月17日(土)、2月28日(土)、3月14日(土)

**募集期間** 9月1日(月)～22日(月) ※希望者が多い場合は抽選  
**参加費用** 無料 ※機材の準備や運搬などの費用は参加者負担



応募条件など詳しくはこちらから▶

## 作品をじっくり味わうひととき 「げんびさんぽ」参加者募集

エルヴィン・ヴルム《ファット・ハウス》を鑑賞します。

**とき** 9月15日(月) 午前11時～正午

**定員** 20人(先着順)

**参加費用** 無料(要常設展チケット)

**申し込み方法** 電話またはメールでお申し込みください。

※メールの件名にイベント名、本文に氏名・電話番号・人数を記載してください。当館からの返信をもって予約完了となります。

## 9月10日(水)は「常設展市民無料デー」

マイナンバーカード、運転免許証など住所が確認できるものを受付に提示してください。

## 「とわだ生涯現役プロジェクト事業」取り組み団体再募集

**対象団体** 地域コミュニティ活動団体(町内会など)、市民活動団体(ボランティア団体・NPO法人など)

**対象事業** 令和7年4月～令和8年3月に実施される、地域で暮らす高齢者の生活を支援する事業(買い物、ごみ出し、除雪、声掛け、電球の交換、見守り・安否確認、通院などの外出支援など)

**募集期限** 9月30日(火)

**募集数** 新規4団体(審査により決定)

**補助額** 1団体につき初年度上限10万円(2年目・7万円/3年目・5万円)

※詳しくはお問い合わせください。

☎ 0176-51-6720

## 第23回青森県障がい者技能競技大会 あomorリアビリンピック 2025 出場者募集

**とき** 10月30日(木)、11月1日(土)

**ところ** 青森職業能力開発促進センター、ホテル青森

**対象** 令和7年4月1日現在で15歳以上で、次の全てを満たす人  
 ▶身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている人 ▶県内居住者または県内の事業所に勤務する人 ▶競技会場まで自力または家族などの協力で来場でき、競技に耐えられる健康状態の人 ▶直近5回の全国障害者技能大会において、参加予定種目で金賞の受賞歴がない人

**申し込み方法** 所定の申請用紙に必要事項を記載し、同意書に署名の上、郵送またはメール、オンラインでお申し込みください。

**申込期限** 9月12日(金)

※大会当日は競技の様子をライブ配信する予定です。

☎ 017-721-2125

詳しくはこちらから▶



## 令和7年度 三本木霊園合葬墓の生前予約募集

**申し込み要件** 次の全てに該当する人  
 ▶三本木霊園一般墓地の使用許可を受けていないこと ▶本市に住所を有すること ▶満70歳以上であること ▶自己の死後にその焼骨を合葬墓に埋蔵する人(埋蔵実施者)を選任できること

**申し込み方法** 応募者の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)を持参し、まちづくり支援課窓口でお申し込みください。

**募集枠** 10人(応募者多数の場合は抽選)

**使用料** 65,000円

**受付期間** 9月3日(水)～22日(月)

☎ 0176-51-6726

## 花巻市探訪ツアー

友好都市・岩手県花巻市を訪れ、歴史文化に親しむツアーの参加者を募集します。

**とき** 11月15日(土)

**集合場所** 市役所北側駐車場 別館側

**行程** 宮沢賢治記念館→花巻新渡戸記念館→金婚亭→南部杜氏伝承館→道の駅「石鳥谷」

**定員** 30人(先着順)

**費用** 高校生以上 3,500円

中学生以下 1,500円

※10月24日(金)までに申込先に直接お支払いください。

**申込期間** 9月8日(月)～30日(火) お電話でお申し込みください。

☎ 0176-23-6102

## 令和8年度むつ小川原地域・産業振興プロジェクト支援助成事業

(公財)むつ小川原地域・産業振興財団では、地域の活性化や産業の育成・振興のためのプロジェクト活動などに必要な資金の助成をしています。

**対象団体** 地域団体、産業団体など(個人または一企業による応募や営利を主とする事業は対象外)

**助成金額** 対象事業費の5分の4以内かつ200万円以内

**募集期限** 10月31日(金)

☎ 017-773-6222

## 講座・教室

### 介護助手講習会

**とき** 座学 10月1日(水)、2日(木)、実習 10月8日(水)、9日(木)

午前9時30分～午後5時

**ところ** 市民文化センター

**対象** 介護現場へ就労意欲がある人  
**定員** 30人

**申し込み方法** 介護労働安定センターホームページからダウンロードした受講申込書に必要事項を記入の上、郵送、FAXまたは電話でお申し込みください。

**申込期限** 9月10日(水)

☎ 017-777-4331

メール aomori@kaigo-center.or.jp

介護労働安定センター  
 ホームページ▶



## フィットネス教室(後期)

**とき** 9月22日～令和8年3月9日までの毎週月曜日(毎月第1月曜日と休日、12月29日を除く全14回)

昼の部 午後2時～3時30分

夜の部 午後7時～8時30分

**ところ** 志道館

**内容** エアロビクス

**対象** 18歳以上の市民

**定員** 昼・夜 各30人(先着順)

**費用** ▶新規 ▷65歳未満2,500円 ▷65歳以上1,800円(保険料を含む) ▶前期参加者 ▷65歳未満650円 ▷65歳以上600円

**持ち物** 内履き、ヨガマット、飲み物

**申し込み方法** 参加料持参の上、お申し込みください(電話、代理での申し込みは不可)。

**申込日時** ▶昼の部 9月3日(水) 新規の人:午前9時～、前期に参加した人:午後1時～

▶夜の部 9月7日(日) 新規の人:午前9時～、前期に参加した人:午後1時～

※受付時間は午後8時まで(休日は午後4時まで)

☎ 0176-23-2387



【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎ 0176-51-6702



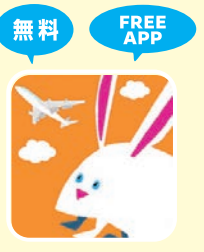
## 10言語対応「広報とわだ」デジタルブックで配信中!

Available in 10 Languages!



This Public relations magazine can be read in 10 languages

- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 読みやすいUDフォントで表示し、サイズも調整できる
- 動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応※)



※【音声読み上げ】ブラウザによっては対応していない場合があるため、専用ビューア「Catalog Pocket(カタポケ)」《無料》をご利用ください。



## 十和田市創業セミナー

とき 10月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金) (計4回)  
午後4時～6時30分  
ところ 地域交流センター「とわふる」  
内容 創業に必要な基礎知識  
対象 創業・起業を検討している人や興味・関心がある人など  
講師 シニアインキュベーションマネジャー 鎌田 直人 さん  
定員 10人 (先着順)  
申し込み方法 (★) 受講申込書に必要事項を記入の上、商工観光課へご提出ください。  
申込期限 10月1日(水)  
☎ 0176-51-6773  
FAX 0176-22-9799 詳しくはこちら▲



## 催し

### 海上自衛隊八戸航空基地サマーフェスタ基地一般開放

とき 9月20日(土) 午前8時30分～午後3時 (午後2時30分最終入場)  
ところ 海上自衛隊八戸航空基地  
内容 P-3Cによる飛行展示、陸海空自衛隊航空機の地上展示、特殊車両展示、キッチンカー出店、グッズ販売など  
※当日はシャトルバスでの送迎を行います。詳しくは、八戸基地ホームページをご覧ください。  
☎ 0178-28-3011 (内線 2332)



詳しくはこちら▶

## 東コミュニティセンターまつり

とき 9月20日(土)、21日(日)  
午前9時～午後4時 (21日は午後3時まで)  
ところ 東コミュニティセンター  
内容 ▶館内▷ステージ発表▷展示▷体験など ▶ふれあい広場▷フリーマーケット▷屋台▷演舞など ▶その他▷軽食堂▷講座体験コーナーなど  
☎ 0176-24-9000

## 動物愛護フェスティバル 2025

とき 9月20日(土)、21日(日) 午前10時～午後4時  
ところ 青森県動物愛護センター (青森市大字宮田字玉水 119-1)  
内容 ▶犬のしつけ方教室 ▶ウサギふれあい体験 ▶乗馬体験 ▶工作コーナー ▶動物のお医者さんなりきり体験 ほか  
☎ 017-726-6100

## 謎解き☆ウォークラリー

馬事公苑内を散策して、謎解きクイズに答えて応募すると、抽選で10人に景品が当たります。  
とき 9月21日(日)～10月26日(日)  
ところ 馬事公苑  
※9月21日はティラノサウルスレースを開催します。キッチンカーも来ます。  
☎ 0176-26-2100



詳しくはこちら▶

## 防災親子キャンプ第2弾 屋外キャンプ・屋内避難所体験

キャンプスキルを生かした災害時の屋外避難、避難所での屋内避難を家族で体験しませんか。  
とき 10月4日(土) 午後1時～5日(日) 正午  
ところ 東コミュニティセンター  
対象 本市在住の小・中学生の親子  
定員 ▶屋外キャンプ 35組 (貸しテント有り)  
▶屋内避難所体験 15組  
参加費 1組 1,000円  
持ち物 1泊2日宿泊するための食事、寝具、その他の必要用具  
申し込み方法 東コミュニティセンター窓口でお申し込みください。  
申込期限 9月25日(木) 正午  
☎ 0176-24-9000

## 十和田ノルディック・ウォーク・クラブ 創立10周年記念

2025 ノルディック・ウォークフェスタ in TOWADA  
とき 10月4日(土) 午前8時～正午  
ところ 官庁街通り 桜の広場  
対象 小学生以上 (小学生は保護者同伴)  
コース ▶8キロコース 桜の広場→(株)昭和ドレストワダ研究社→稲生川沿い→ユニバース十和田東店(休憩)→官庁街通り→桜の広場▶ショートコース 陸上競技場付近  
※申し込み不要です。  
※初めて体験する人にはレクチャーします。  
☎ 090-9744-8933

## OIRASE BEER オクトーバーフェスト 2025

「奥入瀬ビール」を中心に、市内外の食と体験が集う、秋の感謝祭です。  
とき 9月23日(火) 午前10時～午後5時  
ところ 道の駅奥入瀬「奥入瀬ろまんパーク」  
※無料シャトルバスを運行します。  
☎ 0176-51-3151



バスの発着場所など、詳しくはこちら▶

## 子ども神輿担ぎ手募集

秋まつり初日の神輿運行に参加する子ども神輿の担ぎ手を募集しています。当日は軽食とお土産を準備していますので、奮ってご参加ください。  
とき 9月5日(金) 午後5時～7時30分 (午後4時までに集合)  
集合場所 十和田市建設業会館  
対象 3歳～小学6年 (小学3年までは保護者同伴)  
定員 40人 (先着順)  
申込期限 9月4日(木)  
※動きやすい服装でお越しください。  
※小学生以上の衣装 (はなてん・帯) は貸し出します。  
☎ 0176-22-1356  
メール kenshinkai@rondo.ocn.ne.jp

## 一緒に笑って免疫力を高めましょう！

笑いヨガをご存じですか。笑いヨガは誰でもできる笑いの健康法です。体に酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。ぜひ、一緒に大笑いしましょう。  
とき 9月11日(木)、25日(木) 午前11時～正午  
ところ 相談・交流スペースみつば (東三番町9-71)  
定員 13人 (先着順)  
持ち物 飲み物、タオル  
申込期限 各開催日の2日前まで  
※10月以降も月に1、2回開催予定  
☎ 090-1125-2021 (SMS 歓迎)  
メール currytimehalta@gmail.com

## 市民の広場

### 「パレスチナの猫」写真展

猫たちが歩き、走り回り、寝転がる愛らしい姿。彼らが生きる土地は長く占領下にあります。そこで今、何が起きているのか。考えてみませんか。撮影：高橋美香、安田菜津紀  
とき 9月11日(木)～10月6日(日) 午前9時～午後4時 (火・水曜日定休)  
ところ shop&cafe 鳥曇(とりぐもり) (法量字焼山 64-181)  
☎ 080-1562-9480  
メール info@torigumori.com

### ジュニア囲碁教室

9、10月の開催日を変更します。  
とき 9月14日(日) 午前10時～11時30分、10月5日(日) 午後2時～3時30分  
ところ 東コミュニティセンター  
対象 幼児～中学生 (親子での参加も歓迎)  
※参加者を随時募集しています。  
☎ 090-5595-4238

### 空手体験会

空手を通して体を動かす楽しさと集中力を学び、「人間力」を高めましょう。  
とき 10月毎週月曜日 午後5時～6時  
ところ 東コミュニティセンター  
対象 小学生  
☎ 090-1066-5427  
メール katu-osu@olive.plala.or.jp

## 第21回ふれあいハーモニカコンサート 2025 in 十和田

県内のハーモニカ愛好家が一堂に会するコンサートです。  
とき 10月5日(日) 午後1時開演 (午後0時30分開場)  
ところ 地域交流センター「とわふる」  
共催 青森県ハーモニカ連盟、十和田ハーモニーズ  
☎ 090-2361-1760

市民の皆さんが行う催しの紹介、サークルなどの会員募集のコーナーです。  
費用の記載がないものは無料です。  
掲載希望の団体、サークルの人は市ホームページをご覧ください。

## 十和田ロックフェスティバル 2025

県内外のアマチュアバンドが多数出演する入場無料の野外音楽イベントです。キッチンカーなどによる飲食コーナーもあり、一日中楽しめます。  
とき 9月14日(日) 午前10時～午後5時  
ところ 道の駅とわだ「とわだぴあ」駐車場  
※予約不要です。  
☎ 090-7795-1518  
メール towadarock@gmail.com

## 聞こえない人もきこえる人も「手話Cafeやよい」は語り合いのスペース

心置きなく自分の気持ちを語り合え、心癒せる場がほしくて、交流スペースを作りました。人と人が出会える空間「手話Cafeやよい」をご利用ください。  
とき 9月14日(日)、28日(日)、10月5日(日)、19日(日) 午後1時30分～4時30分  
ところ 市民交流プラザ「トワーレ」  
定員 10人 (先着順)  
費用 800円 (飲食代)  
申込期限 各開催日の前日まで  
☎ 0176-25-3553  
メール sweet140710@gmail.com

## 第5回エコヘルス連続講座「千と千尋から学ぶ心の健康～湯婆婆と銭婆はどっちが幸せ?～」

幸せとは何かを考え、心に青空を見いだしましょう。  
とき 10月18日(土) 午後6時～8時  
講師 経王寺住職 互井 観章 さん  
ところ 市民文化センター  
参加費 1,000円 (会員、学生は無料)  
申込期限 10月11日(日)  
☎ 080-1831-4828 (SMS 可)  
メール ogw.kn2525@gmail.com

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎ 0176-51-6702

十和田の“おいしい”を発信中。

あなたの“食べたい！”がぎっとここにあります。

みなさんも #おいしい十和田 をつけて投稿してください！

十和田市農林商工部 とわだ産品販売戦略課

01SHIITOWADA

おいしい十和田

20 広報 とわだ 2025年(令和7年)9月号

2025年(令和7年)9月号 広報 とわだ 21



相談・教室など

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	10月1日(水) 14：00～15：00 ※9月29日(月)までに要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎0176-51-6791
◆体組成計(Inbody) 無料開放デー 筋肉量・体脂肪率の測定を希望する人	10日(水) 9：00～16：00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可	
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	29日(月) 9：30～・10：20～ 11：10～・13：15～ 14：05～・14：55～ ※26日(金)までに要予約	
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族	17日(水) 14：00～15：00 ※12日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室2 ☎高齢介護課 ☎0176-51-6720
◆パパママ教室 市内在住の妊産婦とパートナーやその家族	妊娠期コース② 21日(日) 10：00～11：30 ▶赤ちゃんのお風呂の入れ方 ▶育児講話 ▶情報交換会	市民交流プラザ「タワーレ」 ☎こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子育て相談 乳幼児の保護者	9日(火)、16日(火)～18日(木) 9：30～11：00 ※3日前までに要予約	保健センター ☎こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者 ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	25日(木) 14：00～ ※18日(木)までに要予約	
◆親のこころの相談 産前産後や子育て中に心身の不調を抱える当事者やその家族	11日(木) 14：00～15：00 ※8日(月)までに要予約 ※来月は10月9日(木)に実施	保健センター ☎こども家庭センター ☎0176-51-6797

※乳幼児健康診査の対象者には個別通知します。  
年間予定表は市ホームページ「乳幼児健康診査」または「**とわだ子育てアプリ**」をご覧ください。

◆子育てをもっと楽しく！  
「とわだ子育てアプリ」



とわだ子育てアプリはこちらから▶

上北保健所（旧上十三保健所）の相談窓口

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆B型・C型肝炎検査（※） 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	2日(火)・16日(火) 13：00～13：30 ※要予約	上北保健所 ☎0176-23-4261
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	10日(水) 13：00～14：00 ※要予約	
◆療育相談 首すわり、おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のある子どもの家族	17日(水) 9：00～11：30 ※要予約	
◆HIV(エイズ)に関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	2日(火)・16日(火) 13：30～14：30 ※要予約	上北保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450

（※）B型・C型肝炎検査については、40歳以上の市民は市の健診でも検査ができます。詳しくは健康増進課（☎0176-51-6790）へお問い合わせください。



休日当番医

☎健康増進課☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
7日(日)	篠田医院(稲生町21-21)	0176-23-2022
14日(日)	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	0176-27-1351
15日(月)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	0176-21-5558
21日(日)	十和田東病院(大字三本木字里ノ沢1-247)	0176-22-5252
23日(火)	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	0176-51-3911
28日(日)	藤井産婦人科医院(東三番町9-59)	0176-22-5588

▶診療時間 午前9時～午後5時 ※詳しくはお問い合わせください。

▶急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。

受診するか迷う時や休日当番医の最新情報はこちらから▶



献血のお知らせ

☎健康増進課☎0176-51-6790

実施予定日	時間	ところ
15日(月)	10：00～12：00	イオンスーパーセンター 十和田店
	13：30～16：00	
24日(水)	10：00～12：00	青森県農業共済組合 南部支所
	13：30～16：00	

赤十字血液センターでは、18～69歳の健康な人に献血への協力をお願いします。血液を必要としている患者のために、皆さんのご協力をお願いします。



詳しくはこちらから▲

9月24日～30日は結核予防週間

「結核」は過去の病気ではありません！

☎健康増進課☎0176-51-6790

本県では、新たに70人が結核に感染（令和5年）しており、70代以上の高齢者が約7割を占めています。  
早期発見のために、**せきが2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。**

抵抗力の弱い赤ちゃんが結核に感染すると重症になりやすく、生命に関わることもありますので、**生後5か月～8か月に達するまでにBCG接種を受けましょう。**

9月は「健康増進普及月間」

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～

☎健康増進課☎0176-51-6791

令和5年の本市の健康寿命は、**男性78.01歳、女性83.40歳**と、全国の男性79.7歳、女性84.1歳※より短いです。

健康寿命を延ばし、元気で健やかな生活を送るためには、日常の運動習慣や食事、禁煙、睡眠などを見直し、糖尿病・がん・脳血管疾患・心疾患などの生活習慣病になりにくい体づくりと、定期的な健診受診が必要です。

※出典：（公社）国民健康保険中央会



健診の案内、予約はこちらから▲

第8回県民公開講座 「全国初！めざせ高血圧ゼロの県」

☎弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等  
総合支援センター☎0172-39-5459

とき 10月4日(土) 午後1時30分～3時15分

ところ 県労働福祉会館（青森市本町3-3-11）

定員 100人（先着順）

※直接会場にお越しください。

※サテライト会場あり。詳しくはお問い合わせください。



9月の市民無料相談

内 容	と き
◆行政相談（予約不要） 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望などの相談	1日(月) 13：00～15：00 ※西コミュニティセンターでも実施
◆人権相談（予約不要） いじめや差別、家庭内や隣近所とのめめ事などの相談	12日(金)、26日(金) 13：00～15：00
◆法律相談（定員7人） 相続、離婚、借金などの相談	24日(水) 13：00～16：00 ※17日(水)午前9時から予約受け付け開始
◆法テラス青森（定員6人） 相続・離婚・借金・労働問題などの相談（法律相談） ※資力基準に該当する人	9日(火)…対面、30日(火)…オンライン ※パソコンは市で用意します。 13：00～16：00 ※予約先☎050-3383-5552(法テラス青森)
◆司法書士相談（定員4人） 登記、相続、離婚、借金などの相談	18日(木) 13：00～15：00 ※11日(木)午前9時から予約受け付け開始
◆不動産相談（定員4人） 不動産売買、賃貸借などの相談	11日(木) 13：00～15：00 ※4日(木)までに要予約
◆くらしとお金の相談 （定員5人） 多重債務、生活資金などの相談（貸付制度あり）	10日(水) 10：00～16：00 ※9日(火)午後4時までに要予約 予約先☎0120-102-084（消費者信用生活協同組合八戸事務所）
◆消費生活相談 悪質商法、架空請求、製品事故、クーリングオフなどの消費生活の相談	毎週月～金曜日（休日除く） 8：30～16：30 ※来庁の場合、相談前に要予約 市消費生活センター☎0176-51-6757
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	毎週月～金曜日（休日除く） 9：00～12：00、13：00～16：00 ※相談先：県庁☎017-734-9235

ところ まちづくり支援課 市民相談室

※予約は電話でも受け付けしています。

☎まちづくり支援課☎0176-51-6777

内 容	と き
◆出張年金相談 年金の無料相談	9日(火)、16日(火) 10：00～15：00 ※要予約（先着順） （来月は10月28日(火)に実施。実施日1カ月前から予約可） ※予約先 八戸年金事務所☎0178-44-1742

ところ 市役所本館2階 会議室2

☎八戸年金事務所☎0178-44-1742、国保年金課☎0176-51-6753

【お願い】各種相談の予約をキャンセルする際は必ずご連絡ください。

◆市税の納付をもっと便利に！ 閏収納課☎0176-51-6762

▶クレジットカード・インターネットバンキング

地方税お支払サイトから、納付書のeL-QRを読み込んで納付できます。

詳しくはこちらから▶



▶スマートフォン決済アプリ

スマートフォンなどで、納付書のeL-QRを読み込んで納付できます。

利用できるアプリや納付方法など詳しくはこちらから▶



9月30日(火)が納期限（口座振替日）です  
市税等は納期限内に納めましょう

固定資産税第3期／国民健康保険税第3期  
介護保険料第3期／後期高齢者医療保険料第3期

その他の催し

<>…開始時間

6日(土)	▶こころのふれあいサロン「おあしす」<10：00>～ 市民文化センター（☎健康増進課☎0176-51-6791） （10月4日(土)も開催）
8日(月)	▶おしゃべりサロン「クローバー」 <①10：00・②13：30>～市民交流プラザ「タワーレ」 （☎健康増進課☎0176-51-6791）
10日(水)	▶がんサロン<14：00>～中央病院別館（予約不要） （☎中央病院がん相談支援センター☎0176-23-5121） （10月1日(水)も開催）
12日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」（定例会） <10：00>～市民交流プラザ「タワーレ」 （☎健康増進課☎0176-51-6791） ▶ピアサポート事業おしゃべり会<18：00>～市民交流 プラザ「タワーレ」（要予約） （☎マール親の会☎090-7325-9721）
13日(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルピナス<10：00>～ 市民交流プラザ「タワーレ」 （☎健康増進課☎0176-51-6791）（27日(土)も開催）
20日(土)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」（家族による家族 学習会）<13：00>～市民交流プラザ「タワーレ」 （☎健康増進課☎0176-51-6791） ▶認知症の人を抱える家族のつどいin十和田 <13：30>～市民文化センター（☎（公社）認知症の人 と家族の会・佐藤☎090-7935-2939）
25日(木)	▶頭皮ケア・ウィッグ相談会<14：00>～ 中央病院がん相談支援センター（要予約） （☎中央病院がん相談支援センター☎0176-23-5121）
26日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」（個別相談会） <10：00>～市民交流プラザ「タワーレ」 （☎健康増進課☎0176-51-6791） ▶NPO法人スマイルラボ・大人のしゃべり場 <18：30>～市民交流プラザ「タワーレ」 （☎NPO法人スマイルラボ☎0176-23-6622（留守電対応））
28日(日)	▶普通救命講習会<9：00>～消防庁舎（要予約） （☎十和田消防署☎0176-25-4115）

❖各施設の催しはこちらから

市民図書館▶

土・日曜日に読み聞かせを行っています。



市民文化センター▶



地域交流センター「とわふる」 休館日

☎地域交流センター「とわふる」☎0176-51-3201

とき 9月17日(水)、18日(木) 設備点検のため

市民図書館 休館日 ☎市民図書館☎0176-23-7808

とき 9月29日(月)～10月3日(金) 蔵書点検のため

八戸盲学校・八戸聾学校協働 相談支援センターサテライト教室

とき 9月11日(木) 午後1時30分～4時30分

ところ 保健センター

対象 乳幼児～成人（家族や担任の先生も可）

申し込み方法 実施日の前日までに、保健センターに備え付けの申込用紙または電話でお申し込みください。

☎八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター

☎0178-43-3962 FAX 0178-43-3942



# 十和田市秋まつり

令和7年度

9/5(金)▶7(日)

豪華絢爛な山車と  
勇壮な大鼓車が  
通りを埋め尽くし、  
十和田囃子が  
轟き感動を誘う

Towada City Autumn Festival

詳しくは秋まつりホームページをご確認ください。





## 十和田市秋まつり日程

岡十和田商工会議所 ☎0176-24-1111

5日(金)

- ▶午後2時～ 《三本木大通り》  
旧国道4号八丁目交差点～パワー  
ズUと青森みちのく銀行の交差点  
流し踊り、みこし、  
パレード、山車合同運行
- ▶午後6時～ 《官庁街通り》  
流し踊り、みこし、ダンスなど

6日(土)

- ▶午後1時～ 《官庁街通り》  
山車などの展示
- ▶午後1時30分～ 《中央駐車場》  
十和田囃子の演奏
- ▶午後2時～ 《中央駐車場》  
山車表彰式
- ▶午後5時～ 《官庁街通り》  
山車薄暮運行・夜間運行

7日(日)

- ▶午後2時～ 《三本木大通り》  
旧国道4号八丁目交差点～パワー  
ズUと青森みちのく銀行の交差点  
流し踊り、みこし、  
パレード、山車合同運行
- ▶午後5時～ 《駒っこ広場》  
秋まつりフィナーレ歌謡ショー

### 清掃ボランティア募集

- ▶9月8日(月)午前6時から、会  
場周辺のごみ拾いを行います。
- ▶ご協力いただける人は、十和  
田商工会議所前にお集まりく  
ださい(事前申し込み不要)。

### 秋まつり期間中は市街地循環バス・西地区・ 東地区シャトルバスを運休します

岡都市整備建築課 ☎0176-51-6735

運行情報など詳しくは、市ホーム  
ページをご覧ください。

市ホームページはこちら▶



### 市民図書館の閉館時間を 変更します

岡市民図書館 ☎0176-23-7808

閉館時間の変更

9月6日(土) 午後5時閉館



### インタビュー Interview

#### 第74回全国高校相撲十和田大会

おがさわらこうすけ

個人戦3位 小笠原広祐選手  
(県立三本木農業恵拓高校2年)

地元の十和田大会で、皆さんが三農を応援してくれている中で3位  
になれたことをうれしく思います。ありがとうございました。自分の  
得意な形が「左四つ」なので、立ち合いから右の上手を狙うことを心  
掛けて、大会中もうまくいきました。地元の大会で3位になれたので、  
次は国スポや来年のインターハイで優勝目指して頑張ります。

### 人口と世帯

令和7年7月末  
現在

区分	人・世帯数	前月比	前年比
人口	56,886人	-51人	-778人
男	27,254人	-3人	-343人
女	29,632人	-48人	-435人
世帯	28,195世帯	-6世帯	-11世帯

### アプリで「広報とわだ」を読みませんか



#### 利用方法

QRコードを読み込み、  
アプリ「マチイロ」をイ  
ンストールする。



～今日も無事でいてほしい～  
みんなでつくる安全・安心なまち  
セーフコミュニティ十和田

